

Warmer Nudelsalat mit Garnelen



ZUTATEN:

- 200 g Spiralnudeln
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Riesengarnelen
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl

Nudeln kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fenchel in Scheiben, Paprika in Stücke, Zucchini in halbe Scheiben, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Riesengarnelen halbieren, dabei den Darm entfernen. 3 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und die Hälfte des Knoblauchs 3-4 Minuten darin andünsten. Kräftig mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit 4 EL Raps-Kernöl Balsamico Dressing löschen. In einer zweiten Pfanne 3 EL Raps-Kernöl erhitzen, Knoblauch und Riesengarnelen 1-2 Minuten darin andünsten. Die Nudeln unter das Gemüse heben und kurz mit erhitzen. Den warmen Nudelsalat mit den Garnelen auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Raps-Kernöl Balsamico Dressing beträufeln. Dazu schmeckt ein leichter Rosé.

Pro Person:

462 kcal (1934 kJ), 18,8 g Eiweiß, 21,2 g Fett, 45,4 g Kohlenhydrate (3,8 BE)



GENIESSERTIPP: Dieses Duo passt geschmacklich hervorragend zusammen, der zarte Geschmack der Garnele verträgt sich bestens mit dem kräftig-aromatischen Geschmack des Knoblauchs. Wer ein besonders intensives Aroma liebt, gibt den Knoblauch feingehackt oder zerdrückt ins heiße Öl. Für diese Art der Zubereitung ist Raps-Kernöl ideal. Aufgrund seines hohen Gehaltes an einfach ungesättigter Ölsäure ist es äußerst hitzestabil, auch bei hohen Temperaturen bleiben die wertvollen Geschmacks- und Vitalstoffe im Öl erhalten.